

生活習慣変容指導のための  
改訂版心理的抵抗感尺度について

目 黒 忠 道\*・折 原 茂 樹\*\*

An Attempt of Construciting “The Psychological Impedance  
in Modifying Life-Styles Questionnair (2nd ed.)”

TADAMICHI MEGURO\* and SHIGEKI ORIHARA\*\*

(1997年12月25日受付, 1998年1月5日改訂)

**Synopsis:** There are many diseases resulted from unhealthy life styles. Therefore we should modify from unhealthy life styles to healthy ones. But we often make psychological resistance to the life-style modification. We constructed a scale for searching the individual differences of the psychological resistance invoking the electric resistance theory (impedance), “The Psychological Impedance in Modifying Life-Styles Questionnair”, last year. We assumed the psychological resistance divided three levels; the knowledge level (*k*), attitude level (*a*), and behavior level (*b*). However, we need to revise the questionnaire. This paper reports the result of the revised scale.

厚生省の統計（厚生統計協会，1997）によると，日本人の疾病構造が感染症からがん，脳血管疾患，心疾患といった生活習慣に関連した疾患へと変化している。こうしたことを背景として，従来加齢に伴って増加するがん，脳血管疾患，心疾患等の早期発見・早期治療といった2次予防を重視した「成人病対策」をとっていた厚生省は，これらの疾患の発症進行に個人の生活習慣が深く関与することが明らかとなったことから，1997年には生活習慣の変容，一次予防を重視した「生活習慣病（life-style related diseases）対策」をとっている（厚生統計協会，1997）。このような背景から健康生活習慣への関心が高まってきた。Breslow の7つの健康習慣（7-8時間の睡眠，喫煙しない，適正体重の維持，過度の飲酒をしない，定期的に激しい運動をする，毎日朝食をとる，間食をしない）（森本，1991）のように健康生活習慣についていくつか言われているが，どのような生活習慣が健康的なのか，健康生活習慣へ変えるにはどうしたらよいかといった健康教育の重要性が指摘されている（森本1991，武藤・福渡1994，肥田野ほか1995，島井ほか1997）。企業などの検診の際でも，生活習慣をより健康的なものにする

---

\* 近畿大学医学部衛生学教室

Department of Hygiene, Kinki University school of Medicine.

\*\* 国士舘大学文学部

Faculty of Literature, Kokushikan University.

ように指導する必要が生じる。ところがその指導をすぐに受け入れ生活習慣を変える人もあれば、なかなか変えない人もいる。目黒・折原 (1997) は、健康指導の場面で役立つような生活習慣改変への心理的抵抗感を測る質問紙作成を試みた。これは電気理論でのインピーダンス概念を援用して心理インピーダンスを提唱したものである。健康教育を念頭に置いて、心理インピーダンスを知識レベル (knowledge :  $k$ )・態度レベル (attitude :  $a$ )・行動レベル (behavior :  $b$ ) に分け、それぞれのレベルでの指示の通りにくさ、変化のしにくさを質問紙法によって測定しようとするものである。各レベルの心理的インピーダンスは  $PZ = \sqrt{PR^2 + (PL - 1/PC)^2}$  で求めた。この公式では  $PR$ ・ $PL$ ・ $PC$  の各下位成分を仮定したが、 $PR$  はその個人においてどのような事態でも恒常的にみられる心理的抵抗感、変化のしにくさを、 $PL$  は時間の経過に伴い変化する心的抵抗感を、 $PC$  は時間の経過に伴い変化する変容に対する容量、変化に対するキャパシティをそれぞれ意味し、それぞれに対応する質問項目を設定した。

前回報告した質問項目 (目黒・折原, 1997) には、目的尺度に対して曖昧な表現があったり、内容的に意味が不明瞭であったため、質問項目を改訂を行った。改訂された心理的抵抗感

Table 1 心理的抵抗感尺度質問項目

私たちの生活において、「健康に好ましい生活習慣 (健康的な生活習慣)」と「健康に好ましくない生活習慣 (不健康な生活習慣)」とがあります。早寝早起きや、きちんと一日3回食事するなど規則正しく生活リズムがととのった生活習慣や、適度の運動などは健康に好ましい、健康的な生活習慣といえるでしょう。これに対して朝寝、夜更かし、食事時間がバラバラであるなどの不規則な生活や、過度の飲酒、ヘビースモーカーなどは健康に好ましくない、不健康な生活習慣といえるでしょう。

この質問紙は、生活習慣の変え方についての知識・態度・行動についてお聞きするものです。

**\*\*知識・R\*\***

- PRk1. 健康的な生活習慣についての知識・情報を集めることに興味がありますか。
- PRk2. 健康的な生活習慣についての知識・情報を集めることに関心がありますか。
- PRk3. 健康的な生活習慣についての知識・情報を集めることが好きですか。
- PRk4. 健康的な生活習慣や好ましくない生活習慣についての知識・情報を集めることは大切だと思いますか。

**\*\*知識・L\*\***

- PLk1. 健康的な生活習慣についての知識・情報を集めていくにつれ、だんだん気持ちがすっきりしてきますか。
- PLk2. 健康的な生活習慣についての知識・情報を集めていくにつれ、集めることがだんだん楽しくなってきましたか。
- PLk3. 健康的な生活習慣についての知識・情報を集めていくにつれ、そのような知識・情報にだんだんと親しみを持つようになりますか。

**\*\*知識・C\*\***

- PCk1. 健康的な生活習慣に関する本やテレビなどのマスメディアからの知識・情報が知らず知らずのうちに頭に入っていますか。
- PCk2. 健康的な生活習慣に関する友人・知人などからの知識・情報が知らず知らずのうちに頭に入って

いますか。

PCk3. 健康的な生活習慣に関する知識・情報を本やテレビなどのマスメディアから知らず知らずのうちに集めていることがありますか。

PCk4. 健康的な生活習慣に関する知識・情報を友人・知人などから知らず知らずのうちに集めていることがありますか。

**\*\*態度・R\*\***

PRa1. 健康的な生活習慣についての知識・情報と今までの自分の生活習慣とを比較して、自分の生活習慣を変える気になりますか。

PRa2. 健康的な生活習慣について集めた知識・情報をもとに、自分の健康に直接関わる問題として自分の生活習慣を変える気になりますか。

PRa3. 健康的な生活習慣に変えるのに必要な知識・情報を集めることによって、それを自分の健康に直接かかわる問題と考えますか。

**\*\*態度・L\*\***

PLa1. 健康的な生活習慣についての知識・情報を集めるにつれ、健康的な生活習慣と現在の自分の生活習慣とを比較するなど、生活習慣を見直すことにだんだんと積極的になってきますか。

PLa2. 健康的な生活習慣に関する知識・情報をもとに、自分の生活習慣をより健康的なものに変えようとすぐに気持ちの切り替えができますか。

PLa3. 健康的な生活習慣に関する知識・情報を集めるにつれ、それが自分の健康に直接関係した大切なものとだんだんと感じてきますか。

**\*\*態度・C\*\***

PCa1. 健康的な生活習慣と現在の自分の生活習慣とを比較するなど、知らず知らずのうちに現在の自分の生活習慣を見直そうという気持ちになっていますか。

PCa2. 健康的な生活習慣に関する知識・情報をもとに、知らず知らずのうちに生活習慣を変えようという気持ちになっていますか。

PCa3. 健康的な生活習慣に関する知識・情報を、知らず知らずのうちに自分の健康に直接関係した大切なことであると思っていますか。

**\*\*行動・R\*\***

PRb1. 不健康な生活習慣からより健康的な生活習慣にすぐに変えられますか。

PRb2. 不健康な生活習慣を変えるという気持ちをもとにして、自分の生活習慣をより健康的なものへと変えますか。

PRb3. 自分の生活習慣を健康的な方向へと変えることは簡単ですか。

**\*\*行動・L\*\***

PLb1. 健康的な生活習慣へと変更するとだんだんその成果が現れてきますか。

PLb2. 健康的な生活習慣へと変更するとその成果が長続きしますか。

PLb3. 健康的な生活習慣へと変更することがだんだんと楽しくなりますか。

**\*\*行動・C\*\***

PCb1. 健康的な生活習慣へと変更できると、さらに知らず知らずのうちに他の生活習慣も変更していますか。

PCb2. 健康的な生活習慣へと変更できるとそれが生活習慣変更の自信となっていますか。

PCb3. 健康的な生活習慣に変更できると知らず知らずのうちに生活習慣変更の意欲がでますか。

PCb4. 健康的な生活習慣に変更すると、自分の身体が健康的になっていると思いますか。

PCb5. 健康的な生活習慣に変えようと知らず知らずのうちに努力を続けていますか。

---

注1. 各項目実施する際にはランダムに提示した。

注2. 回答は4件法

測定尺度を実施した結果を報告する。

方法：質問紙は Table 1 に示した改訂版心理的抵抗感測定尺度。質問紙は上記のように 3 抵抗感下位成分 (PR ; PL ; PC) と 3 レベル ( $k$  ;  $a$  ;  $b$ ) の 9 カテゴリー, 全31質問項目 (PR $k$  4問, PL $k$  3問, PC $k$  4問, PR $a$  3問, PL $a$  3問, PC $a$  3問, PR $b$  3問, PL $b$  3問, PC $b$  5問) で構成されている。回答は4件法 (はい1, どちらかといえばはい2, どちらかといえばいい3,

Table 2 因子分析結果 (Varimax回転後)

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	共通性
PR $k$ 1	.73	.07	.34	.32	.11	.14	.79
PR $k$ 2	.76	.21	.22	.35	.11	.11	.82
PR $k$ 3	.72	.27	.23	.30	.14	.06	.76
PR $k$ 4	.29	-.02	.62	.14	-.10	.34	.61
PL $k$ 1	.33	.67	.25	.07	.19	.11	.67
PL $k$ 2	.32	.43	.55	.18	.28	.00	.70
PL $k$ 3	.38	.20	.57	.01	.36	.04	.64
PC $k$ 1	.15	.18	.17	.79	-.02	.09	.72
PC $k$ 2	.10	.12	.02	.82	.05	.10	.71
PC $k$ 3	.27	.03	.26	.71	-.02	.14	.66
PC $k$ 4	.28	.13	.19	.74	.11	.01	.69
PR $a$ 1	.35	.46	.23	.18	.16	.48	.67
PR $a$ 2	.54	.33	.29	.23	.19	.36	.70
PR $a$ 3	.13	.31	.67	.13	-.02	.35	.70
PL $a$ 1	.39	.59	.07	.21	.08	.09	.56
PL $a$ 2	.13	.26	.23	.10	.65	.33	.68
PL $a$ 3	.27	.31	.65	.25	.21	.18	.73
PC $a$ 1	.23	.23	.41	.33	.02	.40	.54
PC $a$ 2	.53	.42	.18	.40	.11	.31	.76
PC $a$ 3	.10	.18	.73	.35	.21	.11	.75
PR $b$ 1	.18	.06	.13	-.13	.84	.08	.78
PR $b$ 2	.45	.34	.38	.08	.41	.19	.67
PR $b$ 3	.06	.04	-.07	.07	.85	-.02	.74
PL $b$ 1	.21	.07	.09	.14	.24	.76	.71
PL $b$ 2	-.09	.44	.21	.16	.56	.30	.67
PL $b$ 3	.32	.69	.27	-.00	.11	.15	.69
PC $b$ 1	-.14	.68	.17	.20	.10	.30	.65
PC $b$ 2	.29	.23	.23	.04	.26	.47	.48
PC $b$ 3	.40	.49	.02	.21	.05	.47	.67
PC $b$ 4	-.05	.17	.20	.02	.01	.71	.58
PC $b$ 5	.19	.52	.20	.30	.45	.08	.64
因子寄与	3.96	3.91	3.68	3.58	3.17	2.88	21.17
因子寄与率	12.77	12.61	11.87	11.55	10.23	9.29	68.32

Table 3 各カテゴリーの平均値と標準偏差

		PR	PL	PC
$k$	mean	2.15	2.47	2.25
	SD	0.76	0.73	0.70
$a$	mean	2.19	2.47	2.13
	SD	0.75	0.69	0.71
$b$	mean	2.67	2.40	2.26
	SD	0.76	0.66	0.61

いいえ 4) である。

調査日時は1997年7月。被験者は都内 K 大学と M 大学の学生である。

**結果と考察：**被験者数は136名（男子69名，女子67名）であった。Table 2 に因子分析結果を示した。6 因子（固有値1.00以上）が抽出された。信頼性係数（アルファ係数）は0.9522と極めて高い値が得られ，他の特性の影響を受けない等質の項目で構成されていることが示された。

各カテゴリーの平均値，標準偏差を Table 3 に示した。ただし，質問項目が異なるため，その項目数で除した値（各カテゴリー最高4点）で示した。なお，各カテゴリーの性差を調べた

Table 4 各カテゴリー間の相関係数

	PR <sub>k</sub>	PL <sub>k</sub>	PC <sub>k</sub>	PR <sub>a</sub>	PL <sub>a</sub>	PC <sub>a</sub>	PR <sub>b</sub>	PL <sub>b</sub>	PC <sub>b</sub>
PR <sub>k</sub>									
PL <sub>k</sub>	.684								
PC <sub>k</sub>	.607	.419							
PR <sub>a</sub>	.712	.718	.492						
PL <sub>a</sub>	.627	.728	.470	.754					
PC <sub>a</sub>	.694	.677	.638	.788	.726				
PR <sub>b</sub>	.693	.599	.195	.437	.611	.425			
PL <sub>b</sub>	.523	.661	.358	.687	.716	.631	.557		
PC <sub>b</sub>	.559	.659	.543	.742	.721	.696	.516	.780	

Table 5 各心理インピーダンス間の相関行列

	PZ <sub>k</sub>	PZ <sub>a</sub>	PZ <sub>b</sub>
PZ <sub>k</sub>			
PZ <sub>a</sub>	.823		
PZ <sub>b</sub>	.657	.722	

Table 6 各心理インピーダンス RLC 間の相関係数

	PR <sub>k</sub>	PL <sub>k</sub>	PC <sub>k</sub>
PZ <sub>k</sub>	.928	.899	.621
	PR <sub>a</sub>	PL <sub>a</sub>	PC <sub>a</sub>
PZ <sub>a</sub>	.952	.912	.843
	PR <sub>b</sub>	PL <sub>b</sub>	PC <sub>b</sub>
PZ <sub>b</sub>	.924	.824	.730

Table 7 知識・態度・行動心理インピーダンス（PZ<sub>k</sub>・PZ<sub>a</sub>・PZ<sub>b</sub>）の高レベル・中レベル・低レベル別人数

PZ <sub>k</sub>	PZ <sub>a</sub>	PZ <sub>b</sub>	人数
低	低	低	10
低	低	中	4
低	中	中	5
中	低	低	5
中	低	中	6
中	中	低	9
中	中	中	62
中	中	高	9
中	高	中	4
中	高	高	2
高	中	中	5
高	中	高	1
高	高	中	3
高	高	高	11

ところ、平均値の差の検定 (t 検定) の結果、有意差 (5%水準) はなかったので、男女の結果をまとめて処理した。また Table 4 に各カテゴリー間の相関係数を示した。なお相関係数すべての値に有意差 (PR $b$ ・PC $k$ 間のみ 5%, 他は 1%水準) がみられた。

上記の心理インピーダンスの式より求めた心理インピーダンスの値は知識レベルインピーダンス PZ $k$  平均2.95 (SD=1.03), 態度レベルインピーダンス PZ $a$  平均2.85 (SD=1.03), 行動レベルインピーダンス PZ $b$  平均3.33 (SD=0.93) で、なお男女差はみられなかった。各レベル心理インピーダンスの相関係数を Table 5 に、各レベル心理インピーダンスとそれぞれの RLC との相関係数を Table 6 に示した。

次に各被験者の知識・態度・行動レベルの心理インピーダンス (PZ $k$ , PZ $a$ , PZ $b$ ) 間の個人差をみるために、各被験者の値を標準得点化 (平均値0.0, 標準偏差1.0) して各被験者の PZ $k$ , PZ $a$ , PZ $b$  の傾向をみた。-1.0未満を心理インピーダンス低, -1.0から+1.0までを心理インピーダンス中, +1.01以上を心理インピーダンス高として各被験者の知識・態度・行動レベルの心理インピーダンスの傾向をみた結果を Table 7 に示した。この高中低群に分ける基準に関しては今後検討する必要があるだろう。しかしながら、質問紙法により比較的短時間で心理的抵抗感の個人差を測定できれば、健康診断時等での効果的な健康指導に寄与することができよう。

## 文 献

- 肥田直野・本明寛・山本多喜司 (監修) 1995 健康教育の心理学 実務教育出版  
厚生統計協会 1997 国民衛生の動向 厚生指標臨時増刊号通巻 688号 財団法人厚生統計協会  
目黒忠道・折原茂樹 1997 生活習慣変容指導時の心理的抵抗感測定のための質問紙作成の一試み 国土舘大学情報科学センター紀要, 18, 101-108.  
森本兼襄 (編) 1991 ライフスタイルと健康—健康理論と実証研究—医学書院  
武藤孝司 1994 健康教育・ヘルスプロモーションの評価 篠原出版  
島井哲志 (編) 1997 健康心理学 培風館